NuStep® *T5/T5XR*

Entrenador Reclinado

MANUAL DEL USUARIO

NUSTEP®

Transforming Lives®

Índice

Introducción....4
Instrucciones de seguridad....5
Instalación y colocación....6
Generalidades del modelo T5....7
1-2-3 Vamos....8-11
Uso de la consola....12
Uso de los programas....13-16
Presentación y exportación de la información....17-18
Seguimiento de usuario (User Tracking)....19
Funciones adicionales....20
Modo de administrador....21-22
Mantenimiento preventivo y detección de fallos....23
Accesorios opcionales para los modelos T5 y T5^{XR}....24
Garantía e información sobre el número de serie....25
Cómo obtener atención al cliente y repuestos....26
Información técnica....27
Cómo retirar e instalar la cubierta....28
Cómo cambiar la batería y las pilas....29-30
Avisos de seguridad....31-32
Compatibilidad electromagnética....33-36
Conformidad FCC y IEC/EN 55011 para Estados Unidos....37
Anexo A....38

Estimado cliente de NuStep,

Muchas gracias por comprar el Entrenador Reclinado NuStep T5 o T5^{XR}, la innovación más reciente en equipo de entrenamiento cardiovascular de NuStep, Inc.

Los entrenadores reclinados T5 y T5XR cumplen con la directiva sobre dispositivos médicos 93/42/EEC de clase I (consulte los detalles en la declaración de conformidad, parte número 51536); estos entrenadores reclinados son apropiados para fisioterapia, rehabilitación cardiopulmonar, medicina deportiva y condición física general.

Los modelos T5 y T5^{XR} marcan un hito en los continuos esfuerzos de modernización, satisfacción del cliente y calidad insuperable de NuStep. Por ser una compañía que se enfoca en sus clientes, NuStep consultó con su clientela, incluidos profesionales de cuidado de la salud, expertos en entrenamiento físico y usuarios del hogar, para determinar qué querían obtener de un producto nuevo. Los modelos T5 y T5^{XR} son la culminación de sus valiosas sugerencias.

Las características nuevas y mejoradas de los modelos T5 y T5^{XR} incluyen:

- Diseño ergonómico avanzado.
- Movimiento de andar más fluido con pasos más alargados.
- Sistema de frenado electrónico silencioso con 15 niveles de resistencia y mayor precisión.
- Área de desplazamiento más amplia y baja para subir y bajar más fácilmente.
- Asiento más grande y confortable que gira a 360° para subir y bajar desde cualquier dirección.
- Monitor a color grande con resolución nítida y capacidad para múltiples idiomas.
- Mayor variedad de programas de entrenamiento, incluidos: Inicio rápido, Manual, Perfiles y Guía de pasos.
- Mayor capacidad de peso: 227 kg (500 lb) (modelo T5) o 272 kg (600 lb) (modelo T5^{XR}).
- Pedales grandes y acolchados (modelos T5 y T5^{XR}) y accionamiento mediante flexión dorsiplantar (modelo T5^{XR}).

Como creador del Entrenador Reclinado, NuStep está a la vanguardia en el desarrollo de sistemas de entrenamiento de cuerpo completo que son seguros, efectivos y fáciles de usar. Nuestros productos se utilizan en instalaciones de cuidado de la salud, centros de bienestar físico y hogares de todo el mundo, y millones de usuarios de NuStep han transformado su vida a través del ejercicio, aun cuando están imposibilitados de utilizar otros equipos de entrenamiento.

Gracias por su compra y sea bienvenido a nuestra red cada vez mayor de usuarios de NuStep.

Instrucciones de seguridad

Símbolo de alerta sobre seguridad. Indica la existencia de instrucciones sobre seguridad personal. Lea y obedezca todos los mensajes que aparecen después de este símbolo para evitar posibles lesiones o la muerte debido a uso incorrecto.

PRECAUCIÓN

PRECAUCIÓN indica una situación de peligro potencial que, si no se evita, podrían ocasionarse lesiones menores o moderadas. También podría alertar contra prácticas inseguras.

PRECAUCIÓN

Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Se requiere supervisión si se sufre de alguna incapacidad física o condición médica.

Si siente mareos o que se va a desmayar mientras usa este producto, pare el ejercicio y solicite atención o consejo médico.

Siga siempre las instrucciones de su médico cuando use este producto si sufre alguna enfermedad cardiaca, hipertensión, diabetes, enfermedad respiratoria o cualquier otro problema médico, o si está embarazada.

Lea este manual antes de usar este producto y guárdelo para futura referencia.

Use siempre zapatos y ropa adecuados cuando haga ejercicio.

No use este producto si parece estar dañado o defectuoso y revíselo regularmente.

Asegúrese de que la posición del asiento y el manillar (manubrio) sean adecuados para usted. No exceda el alcance de sus piernas o brazos.

PRECAUCIÓN

Este producto no debe ser utilizado por niños.

No use este producto cuando hayan niños o mascotas presentes.

Las pantallas que presentan el ritmo cardíaco, los vatios, los METs y las calorías no son apropiadas para aplicaciones donde la salud y la seguridad del paciente podrían depender de la precisión de estos parámetros.

El peso máximo del usuario para el modelo T5 es 227 kg (500 lb) y para el modelo T5^{XR} es 272 kg (600 lb).

No levante este producto por cuenta propia. El modelo T5 es muy pesado, pesa 134 kg (295 lb).

Solicite ayuda cuando tenga que mover este producto para no lesionarse ni dañar el producto. Use técnicas de levantamiento apropiadas.

Instalación y colocación

Desembalaje e instalación

Los procedimientos para desembalar e instalar los modelos T5/T5^{XR} que se envían totalmente ensamblados se explican en las Pautas de recepción e instalación de los modelos *T5/T5^{XR}*. Los procedimientos para desembalar y ensamblar los modelos T5/T5^{XR} que se envían parcialmente ensamblados se explican en el *Manual de ensamblaje del modelo T5*. Los documentos apropiados se envían según correspondan. En el sitio web de NuStep, Inc. se pueden obtener copias adicionales de estos documentos.

Colocación del equipo

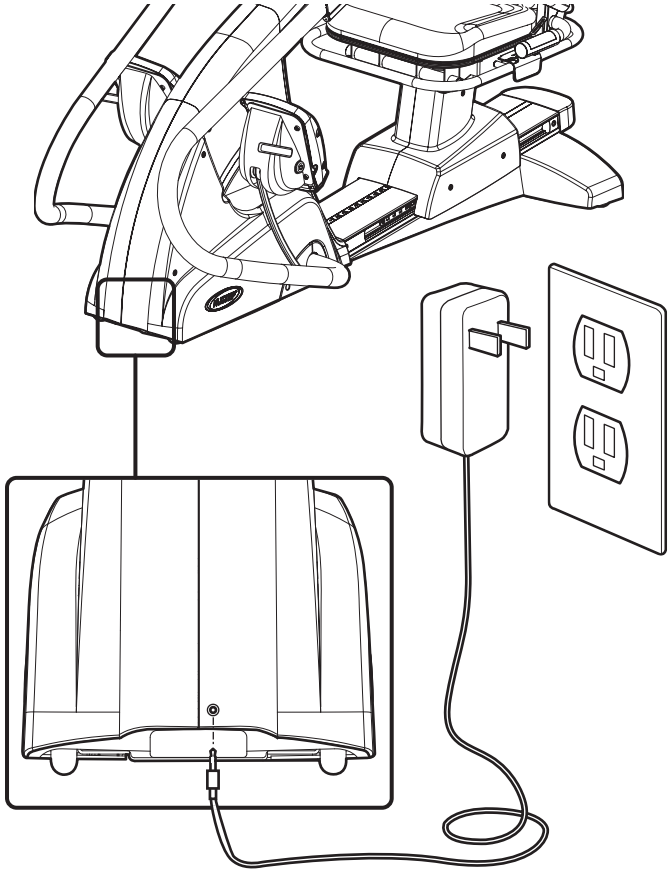
Coloque el entrenador NuStep sobre una superficie horizontal estable para garantizar su uso seguro y eficiente. Ajuste las patas niveladoras traseras.

Alrededor del equipo se debe dejar una distancia libre mínima de 46 cm (18 pulgadas) a cada costado y 30 cm (12 pulgadas) adelante y atrás. Se requiere una distancia mayor para permitir el acceso en silla de ruedas.

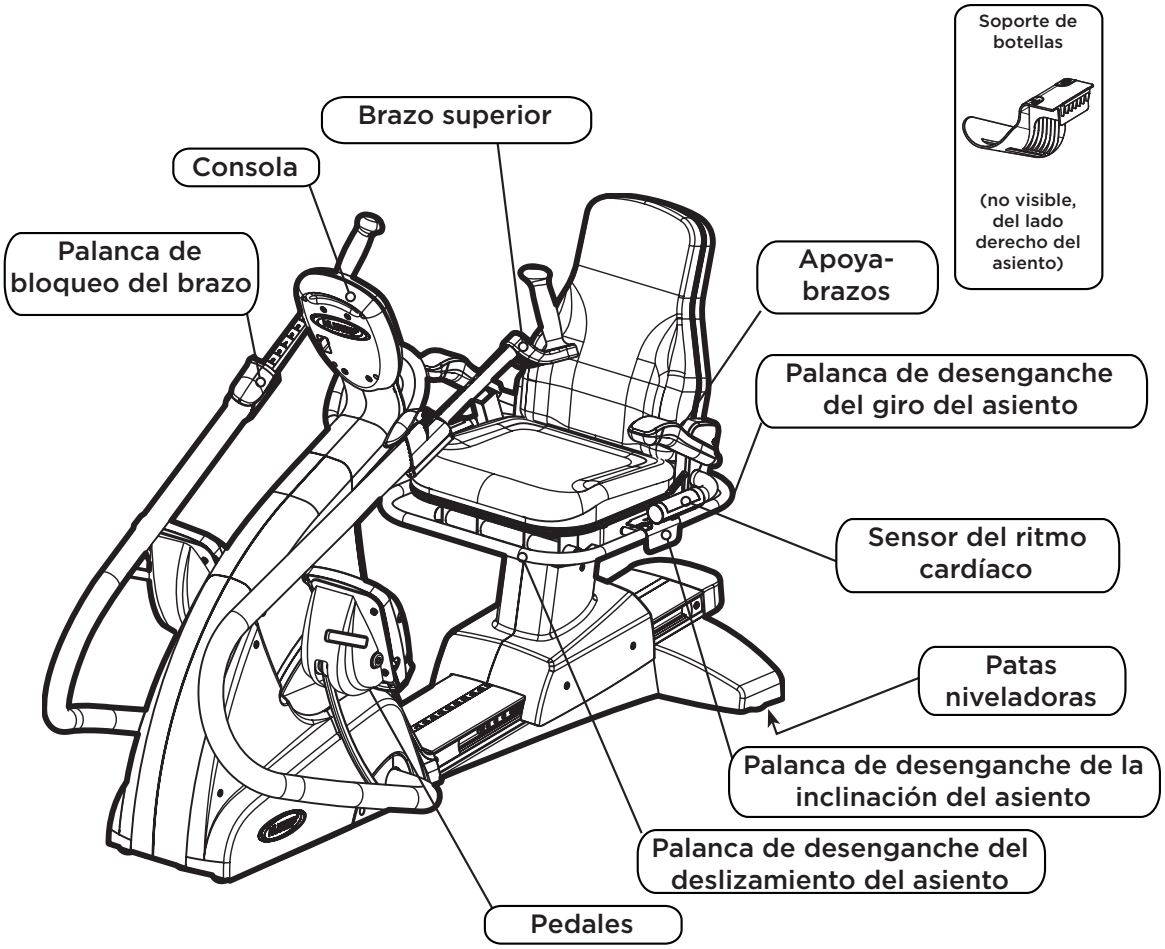
Uso del adaptador de CC

Los modelos T5/T5^{XR} utilizan energía interna y generalmente no requieren una fuente de alimentación externa. Sin embargo, para garantizar su funcionamiento apropiado, el equipo se debe mantener enchufado con el adaptador de CC incluido al utilizar coeficientes de trabajo bajos (aproximadamente 60 pasos por minuto o menos). La conexión para el adaptador de CC se encuentra al frente del equipo.

Las especificaciones del adaptador se encuentran en la sección de información técnica de este manual.



Características del modelo T5


Soporte de botellas
(no visible, del lado derecho del asiento)
Brazo superior
Consola
Palanca de bloqueo del brazo
Apoya-brazos
Palanca de desenganche del giro del asiento
Sensor del ritmo cardíaco
Patas niveladoras
Palanca de desenganche de la inclinación del asiento
Palanca de desenganche del deslizamiento del asiento
Pedales

* Las características varían según el modelo, la ilustración corresponde al modelo T5^{XR}.

Modelo T5 (acentuado con colores oscuros cálidos)

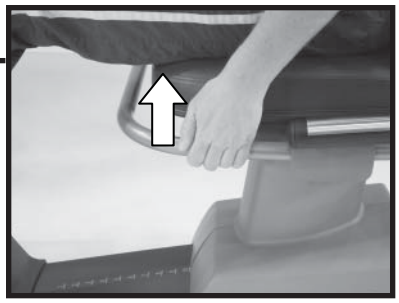
Modelo T5^{XR} (color champaña)

1-2-3 VAMOS

Pulse el botón Cómo usar en la consola para ver esta información en la pantalla de la consola.

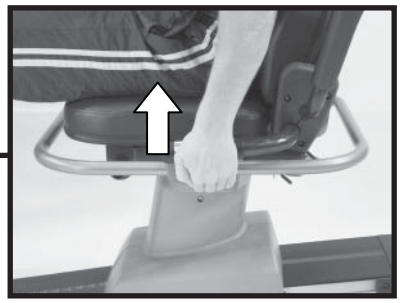
1. AJUSTE DE LA DISTANCIA DEL ASIENTO

- Levante la palanca delantera de desenganche del asiento.
- Mueva el asiento hasta que su rodilla esté ligeramente doblada mientras tiene la pierna casi totalmente extendida.



2. AJUSTE DEL ÁNGULO DEL RESPALDAR (MODELO T5^{XR} SOLAMENTE)

- Levante la palanca delantera de desenganche del asiento.
- Ajuste el respaldar a una posición cómoda y suelte la palanca.
- El ángulo de reclinación máxima es de 12°.



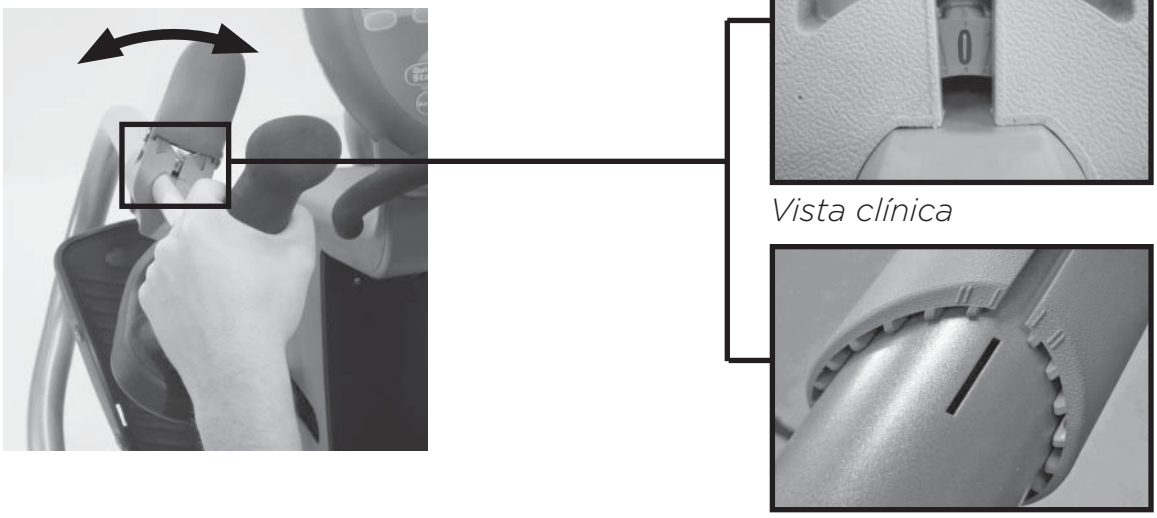
1-2-3 VAMOS

3A. AJUSTE DE LA DISTANCIA DE LOS MANILLARES

- Levante la palanca azul de desenganche que está en los brazos para desbloquear los manillares.
- Ajuste los manillares de forma que sus codos estén ligeramente doblados cuando tenga los brazos casi totalmente extendidos (para muchas personas será el mismo número que el de la posición del asiento).
- Baje la palanca azul de desenganche para fijar esta posición.

3B. AJUSTE LA ROTACIÓN DEL BRAZO (MODELO T5^{XR} SOLAMENTE)

- Levante la palanca de desenganche azul para desbloquear el brazo superior y girarlo (adentro o afuera).
- Cada número o chasquido representa **un giro de 10 grados**. Baje la palanca azul para bloquear el brazo en posición.



Corrección de la posición de asiento en el modelo T5

Después de ajustar el modelo T5, sus brazos y piernas deben quedar ligeramente doblados al extenderlos totalmente mientras hace ejercicio.

⚠ PRECAUCIÓN

El uso incorrecto o excesivo puede ser nocivo para su salud.

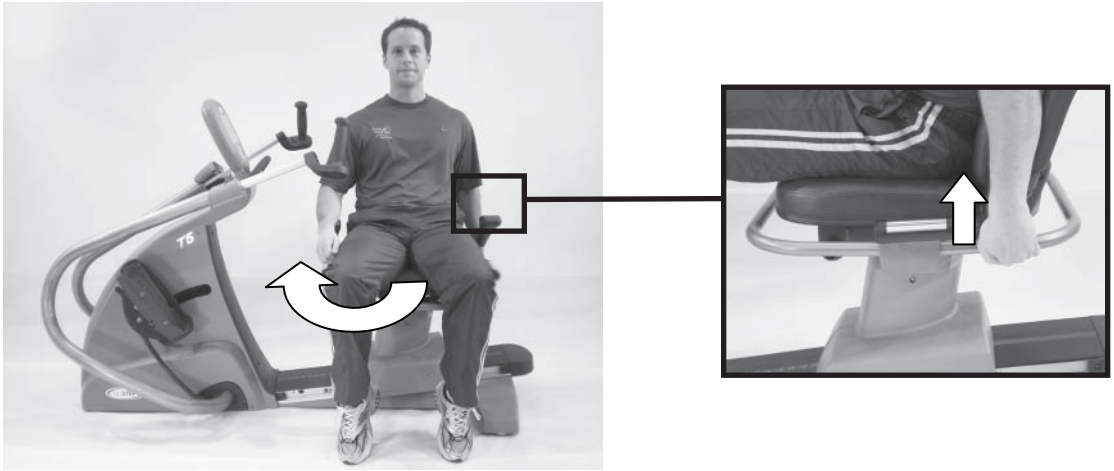
Asegúrese de que las posiciones biomecánicas del asiento y los brazos sean correctas.

No exceda el alcance de sus piernas o brazos.

Giro del asiento

- Levante la palanca trasera de desenganche del giro del asiento.
- Gire el asiento a un lado u otro para subirse o bajarse del asiento.
- El asiento gira 360° y se puede bloquear cada 45°.

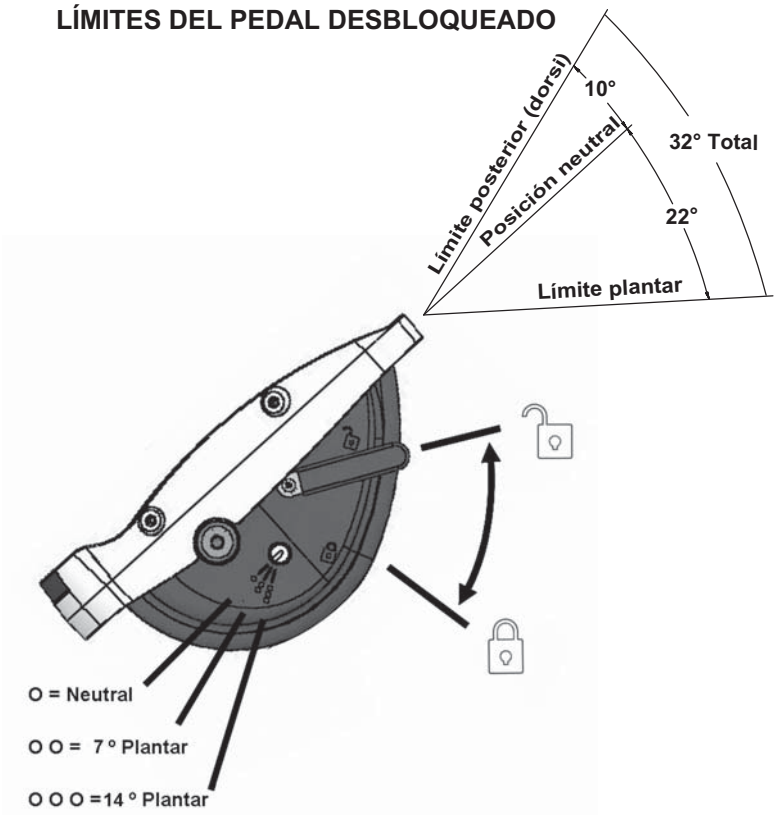
Nota: Para su seguridad, el asiento no se puede desplazar hacia adelante o atrás si no se orienta hacia adelante.



Uso dorsiplantar de los pedales (modelo T5^{XR} solamente)

- Desbloquee los pedales para el uso dorsiplantar.
- Bloquéelos en cualquiera de las tres posiciones para fijar el ángulo.

LÍMITES DEL PEDAL DESBLOQUEADO



POSICIONES BLOQUEADAS DEL PEDAL

Uso de la consola

La consola del NuStep modelo T5 es fácil de usar. Una **función de encendido automático** la activa cuando los manillares o los pedales comienzan a moverse y se apaga automáticamente cuando el ejercicio se suspende durante tres minutos.

La consola comienza el programa de **Inicio rápido (Quick Start)** al mover los manillares o los pedales, o al presionar cualquiera de los botones.

Para cambiar a otro programa, pulse el botón **Cambiar programa (Change Program)**.

A. Centro de información:
Presenta la información de la sesión de ejercicios del usuario y las pantallas de configuración que permiten introducir la información.

B. Botones del teclado blando:
Utilice los botones para cambiar la información presentada o para cambiar de programa.

C. Botones con flechas verticales:
Use la flecha ascendente o descendente para ajustar los valores o el esfuerzo. Mantenga presionada una de las flechas para desplazarse más rápidamente.

D. Inicio rápido (Quick Start):
Seleccione este botón para iniciar una sesión de ejercicios específica. No tendrá que realizar ninguna configuración.

E. Reiniciar (Reset):
Esta función reinicia completamente toda la información.

F. Ingresar (Enter):
Seleccione Ingresar para introducir información.

G. Información:
Este botón es sensible al contexto y explica la información que presenta la pantalla.

H. Indicador de energía en espera:
Si el Entrenador Reclinado T5 y T5XR está enchufado pero no se está utilizando, el indicador de energía en espera parpadea mientras se carga la batería. Cuando haya concluido la carga, el indicador permanecerá encendido sin parpadear.

Uso de los programas

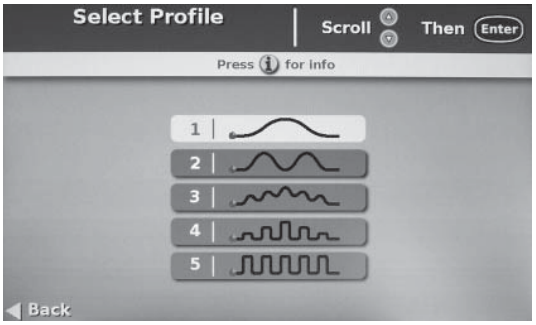
Inicio rápido (Quick Start)

Este programa se activa automáticamente cuando se mueven los manillares o los pedales, e inactiva el ingreso de información sobre la meta de la sesión. El usuario puede cambiar manualmente el esfuerzo con las teclas de flechas.

Manual (Manual)

Este programa es muy similar al de Inicio rápido. Sin embargo, requiere que el usuario introduzca su peso y la información sobre su meta. También puede programar una meta de tiempo, distancia o calorías.

Perfiles (Profiles)



Ofrece cinco perfiles para diversos niveles de entrenamiento en intervalos.

Ritmo pareja (Pace Partner)

Permite que el usuario introduzca un valor de “paso de un acompañante” basado en METS, vatios o pasos por minuto (PPM). Esto permite que el usuario “compita” contra el paso del acompañante.

Uso de los programas

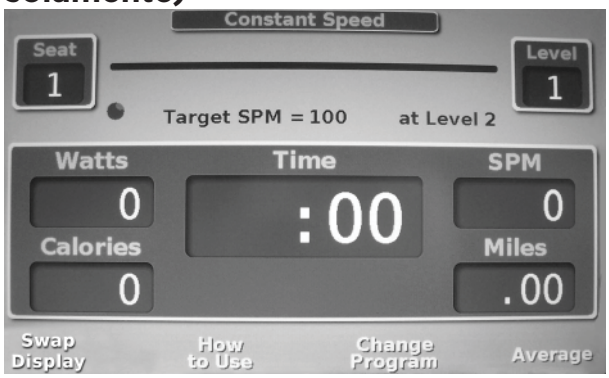
Ritmo Cardíaco Objetivo (RCO) (Target Heart Rate [THR]) (T5^{XR} solamente)

Este programa ajusta el esfuerzo del ejercicio para mantener el ritmo cardíaco del usuario dentro de un parámetro de ritmo cardíaco objetivo. El usuario introduce su RCO antes de comenzar el ejercicio. El ritmo cardíaco objetivo (RCO) se calcula de acuerdo a la siguiente ecuación: [RCO = (220 - edad) * X%] La variable "X%" permite controlar la intensidad del ejercicio. El límite inferior de "X%" es 0,50 y el superior es 0,85. La ecuación del ritmo cardíaco objetivo y los límites del parámetro se basan en las pautas del American College of Sports Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA). El usuario puede ajustar el parámetro del RCO en cualquier momento de la sesión. La fase de calentamiento dura hasta que el corazón del usuario llega a menos de 10 latidos de su objetivo de Latidos Por Minuto (LPM) (Beats Per Minute - BPM) Nota: Se debe usar una banda con transmisor del ritmo cardíaco cuando se utilice este programa.

PRECAUCIÓN

Consulte a un médico sobre el parámetro RCO apropiado.

Velocidad constante (isocinética) (Constant Speed [Isokinetic]) (T5^{XR} solamente)



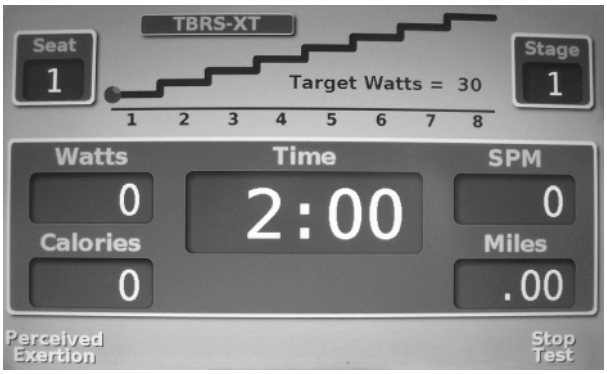
Este programa permite que los usuarios se ejerciten a una velocidad de paso constante. El usuario introduce los pasos por minuto (PPM) (Steps Per Minute [SPM]) antes de comenzar la sesión. El programa ajusta el esfuerzo para mantener constante la velocidad SPM del usuario. Si la velocidad del paso del usuario supera el parámetro PPM, el esfuerzo aumenta. Si la velocidad del paso del usuario cae por debajo del parámetro PPM, el esfuerzo disminuye. El usuario puede aumentar o reducir el PPM en cualquier momento durante la sesión. Nota: a velocidades muy elevadas o muy reducidas, el programa intenta mantener una velocidad de paso constante, pero hay un límite para su capacidad y los mensajes emergentes le notificarán al usuario sobre estos extremos.

Uso de los programas

Potencia constante (Constant Power) (T5^{XR} solamente)

Este programa permite que el esfuerzo realizado por los usuarios durante la sesión sea constantes. El usuario debe introducir el nivel de vatios o de METs deseado antes de comenzar la sesión. Este programa ajusta el esfuerzo en respuesta a la velocidad y la longitud de paso del usuario a fin de mantener constante el nivel de vatios o de METs. Si la velocidad y la fuerza del paso del usuario hacen que los niveles de los vatios o METs excedan los valores especificados por el usuario, el nivel del esfuerzo disminuirá. Si la velocidad y la fuerza del paso del usuario hacen que los niveles de los vatios o METs caigan por debajo de los valores especificados por el usuario, el nivel del esfuerzo aumentará. El usuario puede ajustar el parámetro de los vatios o METs en cualquier momento de la sesión. Nota: Mensajes emergentes alertan al usuario si va demasiado rápido y genera más potencia que la especificada o si va demasiado lento y genera menos potencia que la especificada.

Protocolo de ejercicio (Exercise Protocol) (T5^{XR} solamente)



Estos programas ofrecen protocolos de ejercicios que se utilizan para cuadros clínicos. Si se activan estos programas, los protocolos hacen incrementos de vatios cada 2 minutos en modo de potencia constante, en 8 etapas.

- El protocolo mTBRS-XT es para personas sedentarias y pacientes con embolia.[1]
- El protocolo TBRS-XT es para personas saludables de 18 a 45 años de edad.[2]

Estos programas se pueden activar solamente en el Modo de administrador, bajo la selección Protocolo de ejercicio.

PRECAUCIÓN

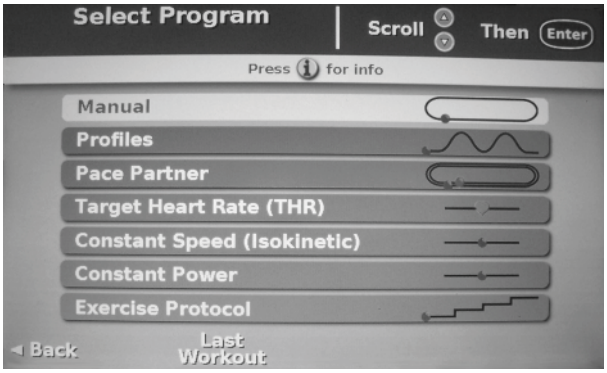
El uso de este programa requiere supervisión médica y seguimiento de los lineamientos de pautas de prueba de ejercicio.

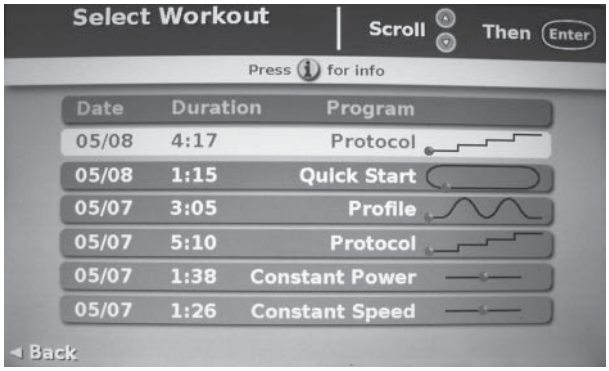
1 Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding , "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke," Physical Therapy 88:10 (Octubre 2008)

2 Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski, "Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness," Journal of Strength and Conditioning Research 22:5 (Septiembre 2008)

Uso de los programas

Modo doméstico / Última sesión





Si se activa esta función, en la pantalla Seleccionar programa (Select Program) los usuarios pueden pulsar la segunda tecla blanda para seleccionar "Última sesión". Esto permite que los usuarios elijan cualquiera de las últimas seis sesiones. Para cualquier sesión que se seleccione, la rutina será idéntica a la que se eligió durante esa sesión. Esta función permite que un usuario seleccione una sesión previa sin volver a introducir la información. Esta función se pueden activar solamente en el Modo de administrador, bajo la selección Modo doméstico.

Presentación y exportación de la información

Presentación y exportación de la información sobre el producto y la sesión

En el Modo de administrador, los usuarios pueden ver en el Menú de uso las estadísticas acumuladas del producto, las estadísticas acumuladas del usuario y las últimas 200 sesiones de usuarios individuales. El Menú de uso se puede acceder solamente en Menú modo. admin.

Para acceder al Modo de administrador:

- Pulse la tecla blanda Cómo usar.
- Pulse la flecha descendiente hasta presentar el encabezado Contacto y producto y pulse Ingresar.
- En la pantalla Contacto y producto (Contact and Product), mantenga presionadas simultáneamente la segunda y la cuarta tecla blanda y pulse Ingresar (tal como se muestra).

Seleccione Menú de uso en la pantalla Menú modo. admin. (Manager Mode Menu.

En el Menú de uso (Usage Menu), seleccione Estadísticas acum. producto (Cumulative Product Statistics), Estadísticas acum. usuario (Cumulative User Statistics) o Seguimiento de usuario (User Tracking) para presentar o exportar la información.

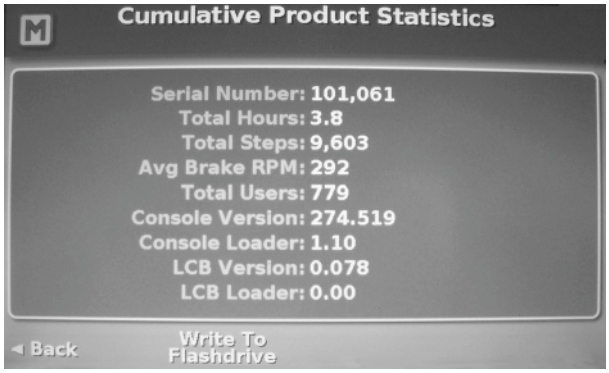
Presentación y exportación de la información

Cómo exportar la información

La información sobre el producto y las sesiones se puede exportar desde cualquiera de las pantallas de opciones del Menú de uso y las pantallas de resumen de ejercicios realizados. Para exportar la información, inserte una memoria USB en la parte posterior de la consola y pulse la tecla blanda Escribir a Mem. Flash.

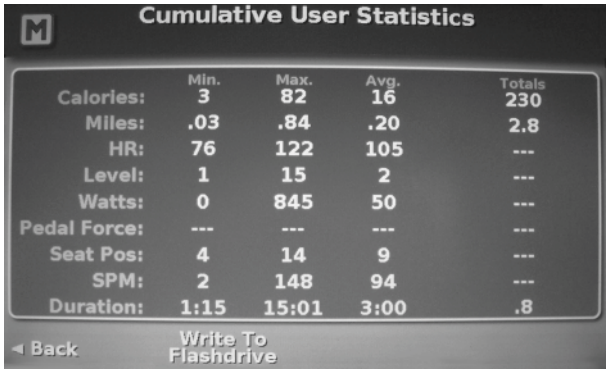
Estadísticas acum. producto (Cumulative Product Statistics)

La pantalla de estadísticas acumuladas del producto ofrece un resumen sobre el uso del producto, incluyendo la versión del software y el nivel de uso del producto. También se puede acceder a esta pantalla desde cualquier pantalla de la sesión, para ello se deben oprimir y mantener presionados simultáneamente la primera tecla blanda y el botón Ingresar.



Estadísticas acum. usuario (Cumulative User Statistics)

La pantalla de estadísticas acumuladas del usuario ofrecen un resumen de cómo todos los usuarios están utilizando el equipo.


Cumulative User Statistics
Min. Max. Avg. Totals
Calories: 3 82 16 230
Miles: .03 .84 .20 2.8
HR: 76 122 105 ---
Level: 1 15 2 ---
Watts: 0 845 50 ---
Pedal Force: --- --- --- ---
Seat Pos: 4 14 9 ---
SPM: 2 148 94 ---
Duration: 1:15 15:01 3:00 .8
Back
Write To Flashdrive

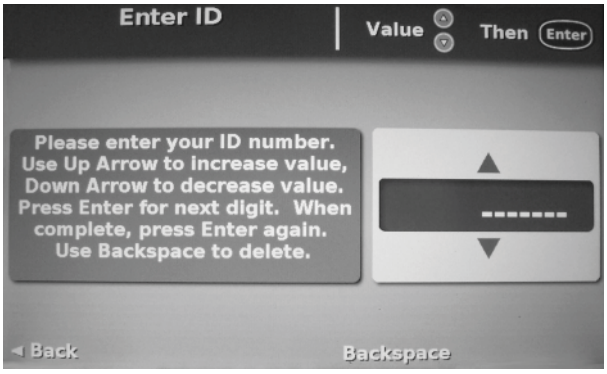
Seguimiento de usuario (User Tracking)

Seguimiento de usuario (User Tracking)
La pantalla de seguimiento de los usuarios permite que los usuarios vean o exporten información sobre las últimas 200 sesiones individuales. Nota: esta función siempre mantiene la información de las últimas 200 sesiones y la presenta en orden desde la sesión más antigua a la más reciente. Si desea relacionar una sesión con un número de identificación personal (PIN), debe activar la función Seguimiento del usuario en el Modo de administrador.

Para ver o exportar registros de sesiones individuales, desplácese a través de los registros y seleccione el registro deseado. Los registros de las sesiones ofrecen un resumen completo de la sesión.

User Tracking
Record: 13 Start: 05/06/09 10:56 ID: 101
Program: Protocol Duration: 1:44 Age: 40
TBRS-XT Pounds: 180
Goal Time: 16:00 Seat Position: 14
Min. Max. Avg. Totals
HR: --- --- ---
Watts: 18 49 39 Calories: 7
METS: 2.0 3.1 2.7 Steps: 294
SPM: 68 112 103 Miles: .16
Stages: 0
Back
Write Record To Flashdrive
MM Menu

Cómo activar el seguimiento de los usuarios
Se recomienda activar el Seguimiento de usuario en el Modo de administrador para ofrecer información más específica de los usuarios y presentar resultados. Esto permite que los usuarios introduzcan un número de identificación personal (PIN) de hasta seis dígitos antes de cada sesión. Este número PIN les permite llevar un seguimiento de las sesiones. Los usuarios que prefieran no utilizar un número PIN al estar activa la función Seguimiento de usuario, sólo tienen que pulsar dos veces el botón Ingresar antes de la sesión para saltar esta pantalla.



Funciones adicionales

Programación al vuelo
Esta función permite que un usuario cambie los programas en cualquier momento de la sesión. Nota: La sesión debe tener al menos 60 segundos y 0,03 millas (0,05 km) para transferir la información a otro programa ya que de lo contrario comenzará en cero. Nota: Esta función no está disponible para los programas de protocolos de ejercicios.

Modo de ahorro de la batería
La unidad entra en un modo de ahorro de batería después de dos semanas de inactividad para conservar la energía de la batería durante la inactividad. Para salir de este estado, pise rápidamente el pedal. Si bien esta función es automática, también se puede activar manualmente mientras la unidad esté apagada; para ello pulse y mantenga presionado cualquier botón durante 10 segundos.

El botón Promedio
Cuando se pulsa el botón Promedio, la pantalla de la consola presenta los promedios acumulados de las sesiones durante 6 segundos. La consola regresará automáticamente a la pantalla de la sesión o se puede pulsar la tecla blanda de continuación de la sesión para regresar inmediatamente a la pantalla de la sesión.

Carga 0 (cero)
La Carga 0 ofrece un nivel de esfuerzo aún más bajo que el de la Carga 1. La Carga 0 se presenta y funciona solamente cuando la unidad está enchufada en un tomacorriente y proporciona el nivel de esfuerzo más bajo posible.

Capacidad de programación con un dispositivo flash (USB)
Para actualizar el software a la versión más reciente, descargue dicha versión a un dispositivo flash (USB) e insértelo en la parte posterior de la consola de la unidad T5 mientras esté apagada. Encienda la unidad y el proceso de reprogramación comenzará automáticamente. No lo retire hasta que los mensajes de la pantalla le indiquen que la reprogramación ha terminado.

Cómo usar
El botón Cómo usar le ofrece acceso a todo tipo de información durante las sesiones. Este botón permite que el usuario descubra cómo utilizar el producto. Nota: También se ofrece un botón de información (i) sensible al contexto.

Modo de administrador

El Modo de administrador (Manager Mode) permite que personal autorizado cambie los valores predeterminados en fábrica (ver la lista de valores predeterminados en la siguiente página).

Para acceder al Modo de administrador:

- Pulse la tecla blanda Cómo usar.
- Pulse la flecha descendiente hasta presentar el encabezado Contacto y producto y pulse Ingresar.

Cuando la pantalla presente Contacto y producto:

- Mantenga presionadas simultáneamente la segunda y la cuarta tecla blanda y pulse Ingresar (tal como se muestra).

Menú de uso (Usage Menu)
Presenta estadísticas acumuladas, la versión del firmware e información sobre la sesión del usuario.

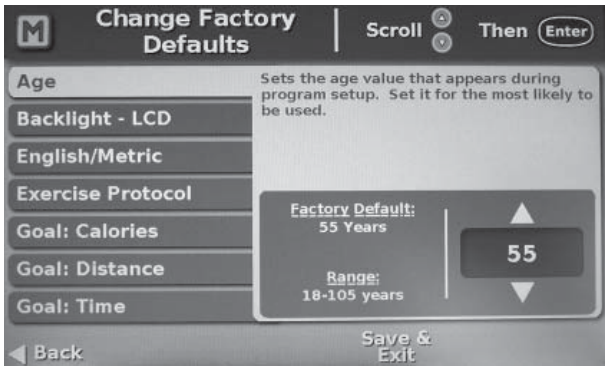
Cambiar valores de fábrica (Change Factory Defaults)
Permite personalizar los valores de acuerdo a sus necesidades.

Restaurar todos los valores de fábrica (Restore All Factory Defaults)
Permite restaurar globalmente todos los valores de fábrica.

Datos de diagnóstico (Diagnostic Data)
Presenta la pantalla de diagnósticos.

Para cambiar el valor predeterminado:

- Seleccione Cambiar valores de fábrica (Change Factory Defaults).
- Desplácese hacia arriba o abajo para acceder al valor deseado (por ejemplo: Edad).
- Pulse Ingresar (Enter) para que la pantalla resalte en rojo el valor predeterminado.
- Use las teclas de flechas para seleccionar el nuevo valor predeterminado (la consola muestra tanto el valor de fábrica como los parámetros para cada valor).
- Pulse Ingresar para definir el nuevo valor.
- Use las flechas para acceder a los otros valores.
- Pulse Guardar y salir (Save & Exit) en cualquier momento para guardar los valores que ha seleccionado y salir del modo de administrador.



Modo de administrador

VALORES	PRE-DETERMINADO	PARÁMETRO/OPCIONES
Edad	55	18 - 105
Iluminación posterior - LCD	7	1 - 10 valores de retroiluminación, 10 es el más intenso.
Unidades: Inglés/Métrico	Inglesas	Seleccione unidades de información inglesas o métricas
Protocolo de ejercicio	Apagado	Active o desactive el programa de protocolo de ejercicios.
Meta: Calorías	188	5 - 3500 calorías. Configure el valor más apropiado que presente la pantalla durante la configuración del programa. También define el límite máximo de calorías.
Meta: Distancia	2,25	0,1 - 10 millas (0,16 - 16 km). Configure el valor más apropiado que presente la pantalla durante la configuración del programa. También define la distancia máxima.
Meta: Tiempo	40	1 - 99 minutos. Configure el valor más apropiado que presente la pantalla durante la configuración del programa. También define el tiempo máximo.
Modo doméstico	Apagado	Active o desactive la función de modo doméstico
Idioma	Inglés	Holandés, inglés, francés, alemán, japonés y español
METS	2,6	1,0 - 27,0 METS
Sonido	General: Bajo Eventos: Bajo Alarmas RCO: Med. Cada paso: Apagado	Define el volumen general, el volumen de cada evento significativo, las alarmas de los parámetros RCO y puede activar un sonido para cada paso.
Pasos por minuto	100	25 - 200 pasos por minuto
RCO	0,70	0,55 - 0,90 Define el porcentaje utilizado para calcular el ritmo cardíaco objetivo durante la configuración del programa o al usar la banda torácica. Se basa en las normas ACSM.
Tiempo - función Huso horario	Transcurrido Hora del este	El tiempo que ha transcurrido o que resta de la sesión de acuerdo a la elección realizada. La hora y la fecha se pueden ajustar para cualquier huso horario.
Modo seguimiento	Apagado	Active o desactive el modo de seguimiento del usuario
Calentamiento/ Enfriamiento	12,5%	5 - 12,5% de la sesión. Define la duración porcentual de las fases de calentamiento y enfriamiento en base a la meta total ingresada, según las normas ACSM. Los valores predeterminados son: calentamiento 12,5%, sesión de entrenamiento 75% y enfriamiento 12,5%.
Vatios	60	25 - 400 vatios
Peso	82 kg (180 lb)	34 - 227 kg (75 - 500 lb) para el modelo T5, o bien 34 - 272 kg (75 - 600 lb) para el modelo T5^{XR}.
Presentación en pantalla	calorías, distancia	Seleccione calorías o METS, distancia o pasos.

Mantenimiento preventivo

Intervalos del mantenimiento preventivo

Si bien el modelo T5 ha sido diseñado para no requerir mantenimiento, se recomienda realizar ciertas acciones para aumentar la vida útil del Entrenador Reclinado NuStep. Siga los intervalos del mantenimiento preventivo recomendados de acuerdo al uso que le dé a la unidad. Estos intervalos son estimados y podría ser necesario aumentar o reducir el período entre cada mantenimiento preventivo de acuerdo a su uso actual.

ELEMENTO	TAREA	FRECUENCIA
Brazo	Limpiar	Semanalmente
Consola	Limpiar	Semanalmente
Cubiertas y bastidor	Limpiar	Semanalmente
Asiento	Limpiar	Semanalmente

Detección de fallos

FALLO	POSIBLE CAUSA	ACCIÓN CORRECTIVA
No se detecta el ritmo cardíaco al usar la banda de pecho	Los electrodos de la banda no están suficientemente húmedos.	Moje la banda.
	El usuario no se ha puesto una banda torácica con transmisor codificado.	Comuníquese con NuStep para solicitar una banda torácica con transmisor codificado.
	Se ha agotado la pila del transmisor de la banda.	Comuníquese con Polar USA, www.polarusa.com.
	Los electrodos del transmisor no están en contacto directo con la piel.	Consulte las instrucciones para verificar la posición correcta del transmisor de la banda.
No se detecta el ritmo cardíaco al sujetar los mangos de contacto.	El ritmo cardíaco se detecta después de 12 a 15 segundos.	Sujete ambos mangos hasta que la pantalla presente el ritmo cardíaco.
	Varía la presión o la posición de contacto de los mangos.	Mantenga una presión continua sobre los mangos de contacto.
	El usuario está sujetando los sensores con una sola mano.	Sujete ambos sensores.
	Las manos están demasiado mojadas.	Séquese las manos.

Accesorios opcionales para los modelos T5 y T5^{XR}

Pedales con correas
PN 50959

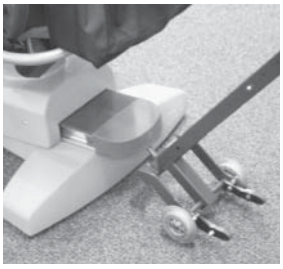
Correas de cadera y torso
PN 51294

Estabilizador de piernas
PN 52065 (Conjunto bilateral)
PN 52000 (Conjunto unilateral)

WellGrip™
PN 50685 (WellGrip - Juego)
PN 50680 (WellGrip - Izquierdo)
PN 50681 (WellGrip - Derecho)

Correa con transmisor del ritmo cardíaco
PN 50813

Bolso de respaldar para almacenar accesorios
PN 50780



Transportador del NuStep
PN 05300

Para solicitar información adicional sobre los accesorios esenciales opcionales de los modelos T5 y T5^{XR}, llame al 800-322-2209 para hablar con un asesor sobre vida activa de NuStep o diríjase en Internet a www.nustep.com.

Garantía del modelo T5

Si desea leer o imprimir la garantía del modelo T5 en Internet, vaya a: www.nustep.com

Si tiene preguntas sobre la garantía, llame al departamento de atención al cliente de NuStep al 800-322-4434, o envíe un mensaje electrónico a support@nustep.com.

Los clientes internacionales deben comunicarse con su distribuidor local para obtener los detalles de la garantía.

Información sobre el número de serie del modelo T5

Ubicación en el producto:
El número de serie del modelo T5 se encuentra en la parte inferior (ver la imagen de abajo) y en la pantalla de la consola.

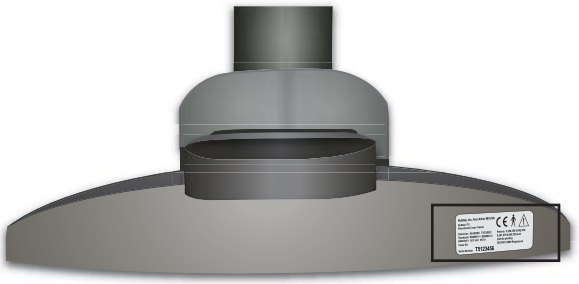
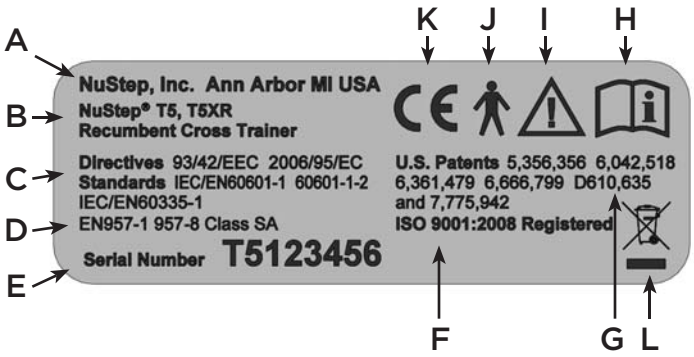


Imagen en la pantalla de la consola:
Pulse el botón Cómo usar y la flecha descendiente hasta Contacto y producto, y pulse el botón Ingresar.



A	Nombre y dirección del fabricante
B	Número de modelo y descripción del producto
C	Cumplimiento de directivas y normas
D	Clasificación del equipo
E	Número de serie y fecha de fabricación
F	Sistema de administración de calidad registrado bajo las normas ISO
G	Producto con protección de patente internacional
H	Consulte el manual del usuario antes de usar el producto
I	Atención: Leer la documentación incluida
J	Seguridad eléctrica de pieza de contacto de tipo B
K	Marca CE
L	Marca de la Directiva WEEE

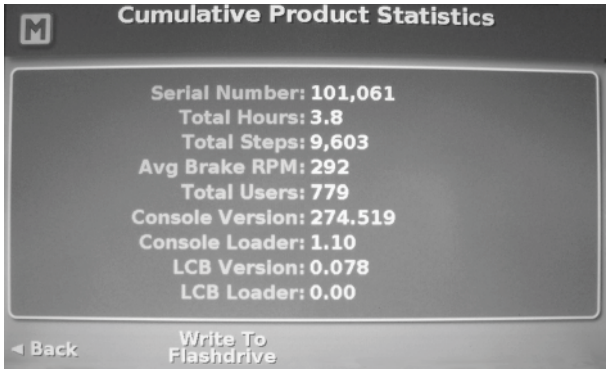
Cómo obtener atención al cliente y repuestos

PASO 1
Identifique el problema.
Hable con la persona que notificó el problema para entender bien qué sucede.

PASO 2
Verifique el problema.
Inspeccione la unidad y determine qué repuestos podrían ser necesarios para solucionar el problema. Visite el sitio web de NuStep, Inc. o llame al servicio de atención al cliente para obtener imágenes y listas de partes.

PASO 3
Escriba el número de serie, el total de horas, el total de pasos, la versión del firmware (programa del fabricante) y la versión de LCB del Entrenador Reclinado NuStep.
El total de pasos, el total de horas de uso, la versión del firmware y la versión de LCB se pueden ver en la pantalla de estadísticas acumuladas de la consola. Para acceder a esta pantalla:

1. Pulse el botón Inicio rápido.
2. Pulse simultáneamente el botón Ingresar y la primera tecla blanda.



PASO 4
Comuníquese con el servicio de atención al cliente de NuStep, Inc.
Tenga a mano el número de serie y una descripción completa del problema para que nuestros especialistas de productos puedan ayudarle mejor.

Los especialistas de productos están a su disposición por correo electrónico, teléfono o fax:

Correo electrónico:	support@nustep.com
Teléfono:	800-322-4434 o bien 734-769-3939 x5
Fax:	734-769-8180
Dirección:	NuStep, Inc. 5111 Venture Drive Suite 1 Ann Arbor, MI 48108 EE. UU.
Sitio web:	www.nustep.com

Los clientes que están afuera de EE. UU. y Canadá pueden obtener atención al cliente a través de su distribuidor NuStep local.

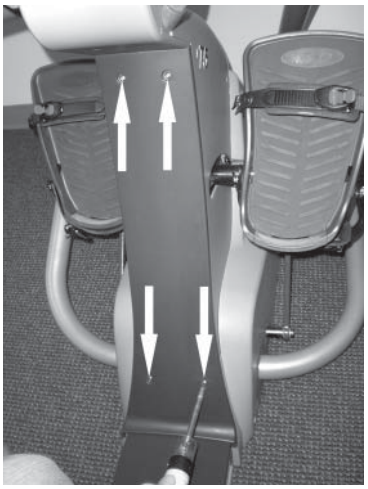
Información técnica

Peso máximo del usuario	Modelo T5 = 227 kg (500 lb) Modelo T5^{XR} = 272 kg (600 lb)
Estatura del usuario	137,16 – 200,66 cm (4 pies/6 pulg. – 6 pies/7 pulg.)
Peso del equipo	Modelo T5 = 129 kg (285 lb) Modelo T5^{XR} = 134 kg (295 lb)
Dimensiones: (longitud/altura/anchura)	185 cm (73 pulg.) 117 cm (46 pulg.) 76 cm (30 pulg.)
Batería de plomo sellada Pila de ión-litio de moneda Pila alcalina	12 V 7,0 Ah (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, Inc. parte número 50216) 3 V (Panasonic CR-2032) Pilas AA, cantidad 2, (Energizer EN91) (NuStep, Inc. parte número 41224). Nota: Retire las pilas AA si el entrenador NuStep no se va a utilizar por varios meses.
Normas	IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 957-1, EN 957–8 Clase SA
Directivas	93/42/EEC 2006/95/EC
Resistencia del generador	Parámetro 5 - 1400 vatios
Parámetros de prueba del sistema de frenado, los pasos y los vatios	Para los parámetros de prueba del sistema de frenado, los pasos y los vatios, consulte el anexo A.
Marcas	CE
Adaptador de CC (opcional)	Modelo (Potencia Ault/SL MW170KB1540B02 o MW170KB1572B02) Salida 15 V CC con un SMPS médico de 1,0 A Salida 100-240 V~ 50-60 Hz, 400 mA

Cómo retirar e instalar la cubierta

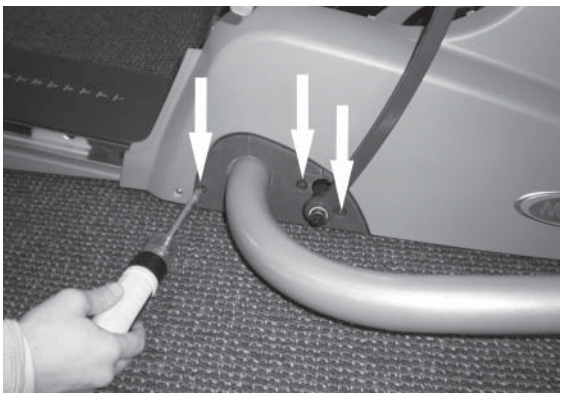
Herramientas requeridas:
Broca hexagonal de 3 mm

1. Retire los 4 tornillos de la cubierta angosta delantera.

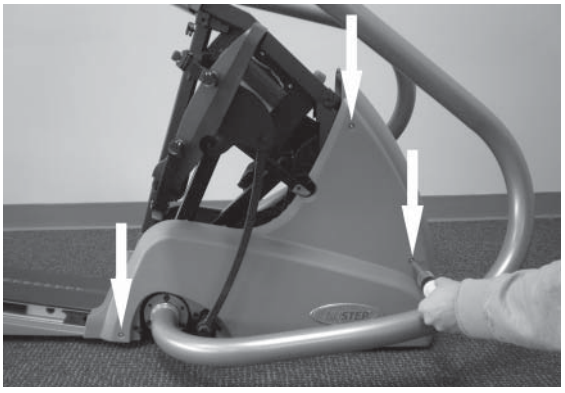


2. Retire los 2 tornillos en cada una de las cubiertas superiores delanteras.

3. Retire los 3 tornillos que sujetan la cubierta de la brida del brazo.



4. Retire los 3 tornillos de cada una de las cubiertas inferiores delanteras.



Nota: Oriente los pedales hacia la parte posterior de la máquina para retirar más fácilmente las cubiertas

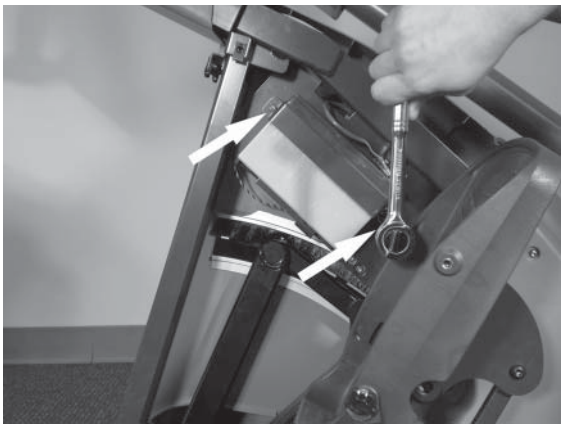
Cómo cambiar la batería de plomo de 12 voltios

Herramientas requeridas:
Casquillo de 8 mm de largo
Llave de trinquete con extensión

1. **Retire la cubierta angosta delantera y la cubierta superior delantera solamente. Vea las instrucciones para retirar la cubierta.**

2. **Desenchufe el adaptador de corriente alterna (si está enchufado).**

3. **Retire las dos contratuercas.**



4. **Retire los cables de la batería.**

5. **Retire la batería. Invierta estos pasos para instalar la batería nueva.**

⚠ PRECAUCIÓN

No tire baterías al fuego para desecharlas ya que podrían explotar.

No abra ni mutile baterías. Contienen un electrolito tóxico que es nocivo para la piel y los ojos.

Cuando cambie baterías, quítese el reloj y cualquier joya que tenga puesta (como sortijas) para evitar lesiones causadas por choque eléctrico.

Sustituya una batería por otra que tenga el mismo número y sea del mismo tipo que la instalada originalmente en el equipo.

Recicle las baterías conforme a los procedimientos de reciclaje locales.

Cómo cambiar las pilas AA del transmisor del ritmo cardíaco por contacto

Herramientas requeridas:
Ninguna

1. **Las pilas AA que activan el transmisor del ritmo cardíaco por contacto están debajo del asiento. Retire las pilas e instale dos pilas alcalinas AA nuevas.**

⚠ PRECAUCIÓN

No tire baterías al fuego para desecharlas ya que podrían explotar.

No abra ni mutile baterías. Contienen un electrolito tóxico que es nocivo para la piel y los ojos.

Sustituya una batería por otra que tenga el mismo número y sea del mismo tipo que la instalada originalmente en el equipo.

Recicle las baterías conforme a los procedimientos de reciclaje locales.

Avisos de seguridad

TIPO O NIVEL DE PROTECCIÓN	CLASIFICACIÓN / IDENTIFICACIÓN / ADVERTENCIAS	SÍMBOLO
Tipo de protección contra electrocución	Equipo - Clase II	
Nivel de protección contra choque eléctrico	Pieza de contacto de tipo B	
Nivel de protección contra el ingreso de líquidos	No protegido	NA
Nivel de seguridad en presencia de una mezcla de anestésicos inflamable con aire o con oxígeno u óxido nitroso	No adecuado	NA
Modo de uso	Continuo	NA
Información sobre interferencia magnética o de otro tipo y recomendaciones para evitarla	Los Entrenadores Reclinados NuStep® T5 y T5^{XR} utilizan energía electromagnética y de RF solamente para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones RF y electromagnética son muy bajas y es improbable que causen interferencia en equipos electrónicos próximos.	NA
Advertencias sobre la compatibilidad electromagnética y cuadros IEC 60601-1-2 exigidos	Ver los cuadros de compatibilidad electromagnética	NA
Se requiere la identificación de las fuentes de alimentación eléctrica o de los cargadores de pilas especificados para cumplir los requisitos de IEC 60601	Una fuente de alimentación eléctrica externa es opcional debido al uso de una batería de plomo sellada, pero se pueden utilizar las siguientes fuentes de alimentación cuando se requieran: Europa: DPD090050E-P5-TK Japón: 1J35-090030D-024 EE. UU. y Canadá: DPD090050-P5P-TK	NA

Avisos de seguridad

TIPO O NIVEL DE PROTECCIÓN	CLASIFICACIÓN / IDENTIFICACIÓN / ADVERTENCIAS	SÍMBOLO
Identificación de cualquier riesgo asociado con la manipulación de productos de desecho y residuos, incluyendo el mismo equipo al finalizar su vida útil.	El Entrenador Reclinado NuStep® T5 y T5^{XR} contiene circuitos eléctricos, una pila de litio y una batería de plomo sellada para los cuales podrían existir procedimientos locales para desecharlos o reciclarlos.	
Especificaciones sobre las condiciones ambientales para el transporte y almacenamiento (se indican también en la parte exterior del embalaje).	El Entrenador Reclinado NuStep® T5 y T5^{XR} se puede: a) transportar y almacenar bajo las siguientes condiciones -20° a 54°C; ≤ 85% de humedad no condensable; ≥ 100 Pascales de presión b) usar bajo las siguientes condiciones 5° a 50°C; ≤ 85% de humedad no condensable; ≥ 100 Pascales de presión	NA
Descripción del método para aislar el equipo de su fuente de alimentación.	El Entrenador Reclinado NuStep® T5 y T5^{XR} se debe desenchufar del tomacorriente y usar con las pilas solamente para aislarlo. La fuente de alimentación tiene un transformador de aislamiento y una conexión fusible.	NA
Indicación de que el equipo recibe energía.	Cuando el Entrenador Reclinado T5 y T5^{XR} está enchufado pero no se está utilizando, el indicador de energía en espera parpadea mientras se carga la batería. Cuando haya concluido la carga, el indicador permanecerá encendido sin parpadear.	

Compatibilidad electromagnética

Guía y declaración del fabricante – inmunidad electromagnética

El Entrenador Reclinado NuStep® T5 y T5XR se puede utilizar bajo las condiciones electromagnéticas que se especifican a continuación. El cliente o usuario del Entrenador Reclinado NuStep® T5 y T5XR debe asegurarse de que se use bajo dichas condiciones.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de cumplimiento	Entorno electromagnético - guía
RF conducida IEC 61000-4-6 RF radiada IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 3 V/m 80 MHz a 2,5 GHz	3 Vrms 3 V/m	Los equipos de comunicaciones por RF móviles y portátiles no se deben utilizar más próximos a cualquier parte del Entrenador Reclinado NuStep® T5, incluidos los cables, que la distancia de separación recomendada calculada según la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. Distancia de separación recomendada d = 1,2 $\sqrt{P}$ d = 1,2$\sqrt{P}$ 80 MHz a 800 MHz d = 2,3 $\sqrt{P}$ 800 MHz a 2,5 GHz donde P es el valor nominal de potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W) de acuerdo con el fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m). Las fuerzas de campo desde transmisores de RF fijos, tal y como se determina en la evaluación electromagnética del lugar [A] , deben ser inferiores al nivel de cumplimiento en cada intervalo de frecuencia. [B] Pueden producirse interferencias en la proximidad de equipos marcados con el siguiente símbolo:

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz se aplica el intervalo de frecuencia más alto.
NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.

[A] La fuerza de los campos creados por transmisores fijos, como estaciones base de telefonía por radio (móvil/inalámbrica) y estaciones terrestres móviles, estaciones de radioaficionados, emisoras de radio AM y FM, y emisoras de TV, no se puede predecir teóricamente con precisión. Para valorar el entorno electromagnético generado por los transmisores de RF fijos, se debe considerar la posibilidad de realizar una evaluación electromagnética del sitio. Si la fuerza de campo medida en el lugar en que se utiliza el Entrenador Reclinado NuStep® T5 supera el nivel de cumplimiento de RF aplicable, se deberá observar el Entrenador Reclinado NuStep® T5 para verificar su funcionamiento normal. Si se observa un rendimiento anómalo, pueden ser necesarias medidas adicionales, como cambiar la orientación o la posición del Entrenador Reclinado NuStep® T5.

[B] En el intervalo de frecuencia comprendido entre 150 kHz y 80 MHz, la fuerza de campo debe ser inferior a [V_1] V/m.

Compatibilidad electromagnética

Guía y declaración del fabricante – emisión electromagnética

Los Entrenadores Reclinados NuStep® T5 y T5^{XR} se pueden utilizar bajo las condiciones electromagnéticas que se especifican a continuación. El cliente o usuario del Entrenador Reclinado NuStep® T5 o T5^{XR} debe asegurarse de que se use bajo dichas condiciones.

Prueba de emisiones	Cumplimiento	Entorno electromagnético - guía
Emisiones de radiofrecuencia (RF) CISPR 11	Grupo 1	El Entrenador Reclinado NuStep® T5 utiliza energía RF sólo para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones RF son muy bajas y no es probable que provoquen interferencia en los equipos electrónicos próximos.
Emisiones de radiofrecuencia (RF) CISPR 11 Emisiones de armónicos IEC 61000-3-2 Fluctuaciones de tensión/ emisiones de parpadeo IEC 61000-3-3	Clase B No corresponde. Potencia nominal ≤75 W. No corresponde. Potencia nominal ≤75 W. El equipo no debería producir fluctuaciones de voltaje apreciables	El Entrenador Reclinado NuStep® T5 se puede usar en cualquier localidad.

Compatibilidad electromagnética

Guía y declaración del fabricante – inmunidad electromagnética			
El Entrenador Reclinado NuStep® T5 se puede utilizar bajo las condiciones electromagnéticas que se especifican a continuación. El cliente o usuario del Entrenador Reclinado NuStep® T5 debe asegurarse de que se use bajo dichas condiciones.			
Prueba de inmunidad	**IEC 60601 Nivel de prueba**	**Nivel de cumplimiento**	**Entorno electromagnético – guía**
Descarga electrostática (ESD) IEC 6100-4-2	± 6 kV contacto ± 8 kV aire	± 6 kV contacto ± 8 kV aire	Los suelos deben ser de madera, hormigón o baldosa de cerámica. Si los suelos están cubiertos con material sintético, la humedad relativa deberá ser al menos del 30%.
Transitorios y ráfagas eléctricas rápidas IEC 61004-4	± 2kV para líneas de alimentación eléctrica	± 2kV para líneas de alimentación eléctrica	La calidad de la red eléctrica deberá ser la típica de un entorno comercial u hospitalario.
Sobretensiones IEC 61000-4-5	± 1 kV modo diferencial ± 1 kV modo común	± 1 kV modo diferencial ± 2 kV modo común	La calidad de la red eléctrica deberá ser la típica de un entorno comercial u hospitalario.
Bajadas de tensión, interrupciones breves y variaciones de tensión en las líneas de entrada de la alimentación. IEC 6100-4-11	<5% U_T (caída >95% en U_T) para 0,5 ciclos 40% U_T (caída del 60% en U_T) para 5 ciclos 70% U_T (caída del 30% en U_T) para 25 ciclos <5% U_T (caída >95% en U_T) para 5 segundos	<5% U_T (caída >95% en U_T) para 0,5 ciclos 40% U_T (caída del 60% en U_T) para 5 ciclos 70% U_T (caída del 30% en U_T) para 25 ciclos <5% U_T (caída >95% en U_T) para 5 segundos	La calidad de la red eléctrica deberá ser la típica de un entorno comercial u hospitalario. Si se necesita utilizar el Entrenador Reclinado NuStep® T5 durante interrupciones de electricidad, puede utilizar la energía de sus baterías internas®.
Frecuencia de potencia (50/60 Hz) Campo magnético IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Los campos de frecuencia de potencia deben encontrarse en los niveles característicos de un entorno comercial u hospitalario típico.
NOTA U_T es el voltaje de la red de alimentación anterior a la aplicación del nivel de prueba.			

Compatibilidad electromagnética

Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicaciones por RF móviles y portátiles y el Entrenador Reclinado NuStep® T5.

El Entrenador Reclinado NuStep® se ha diseñado para utilizarlo en un entorno en el que las perturbaciones producidas por la RF radiada están controladas. El cliente o usuario del Entrenador Reclinado NuStep® T5 puede contribuir a evitar las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicaciones por RF portátiles y móviles (transmisores) y el Entrenador Reclinado NuStep®, tal y como se recomienda a continuación en función de la potencia de salida máxima de los equipos de comunicaciones.

Potencia nominal máxima de salida del transmisor W	Distancia de separación en función de la frecuencia del transmisor		
	150 kHz a 80 MHz d = 1,2	80 MHz a 800 MHz d = 1,2	800 MHz a 2,5 GHz D = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Para transmisores cuyo valor nominal de potencia de salida máxima no se enumera aquí, la distancia de separación recomendada d en metros (m) se puede determinar utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es el valor nominal de la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor.

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz se aplica la distancia de separación para el intervalo de frecuencia más alto.

NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.

Conformidad FCC y IEC/EN 55011 para Estados Unidos

Declaración de conformidad con las normas FCC de Estados Unidos

Nota: Las pruebas a las que ha sido sometido este equipo demuestran que cumple con los límites establecidos para dispositivos digitales de Clase B, de conformidad con la sección 15 de las normas de FCC. Estos límites se han diseñado para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía radioeléctrica y, si no se instala y se usa de acuerdo a las instrucciones de instalación, puede causar interferencias dañinas a comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que no ocurrirán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia perjudicial a la recepción radial o televisiva, que puede determinarse apagando y volviendo a encender el equipo, el usuario puede intentar corregirla de una o más de las siguientes maneras:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una salida en un circuito distinto al del receptor.
- Consultar al distribuidor o a un técnico de radio y televisión con experiencia.

Declaración de conformidad IEC/EN 55011:

Este dispositivo cumple con la norma IEC/EN 55011, Grupo 1, Clase B. El Grupo 1 se refiere a todo equipo ICM (industrial, científico y medial) que contiene energía de radiofrecuencia acoplada conductivamente, generada o utilizada intencionalmente, que es necesaria para su funcionamiento interno. Los equipos de Clase B son adecuados para uso en establecimientos domésticos y en establecimientos conectados directamente a una red de distribución de electricidad en baja tensión, la cual suministra energía eléctrica a edificaciones de uso doméstico.

Anexo A

Sistema de frenado:
Los modelos T5/T5^{XR} ofrecen resistencia de frenado tanto dependiente como independiente de la velocidad, de acuerdo al tipo de programa. Los programas de ritmo cardíaco objetivo, velocidad constante, potencia constante y protocolo de ejercicio dependen de la velocidad. Todos los demás programas son independientes de la velocidad. Consulte las descripciones de los programas en la sección Uso de los programas.

Los pasos:
La distancia de los pasos en los modelos T5/T5^{XR} varía de 5 a 23 cm (2 - 9 pulgadas).

Parámetros de prueba de los vatios presentados:
Los valores de los vatios presentados en la pantalla representan el nivel de consumo de energía del usuario. Se calculan en tiempo real utilizando un algoritmo que se basa en parámetros mecánicos de la unidad y un estilo de uso promedio cuantificado. Los parámetros mecánicos significativos que influencian los valores de los vatios presentados incluyen la inercia de los componentes móviles de la unidad, el nivel de carga seleccionado por el usuario y la velocidad de rotación del generador de frenado híbrido. Se efectuaron pruebas de validación de los valores de los vatios presentados mediante la comparación de dichos valores y la potencia mecánica real producida por un paso promedio de veinte centímetros (ocho pulgadas) de múltiples usuarios de diferentes edades, pesos y sexos. La comparación entre los valores presentados y los valores medidos se efectuó utilizando siete intervalos de paso entre 40 a 160 pasos por minuto en cada uno de los 15 niveles de carga. Los valores de los vatios presentados son independientes de cualquier parámetro psicológico o anatómico del usuario.

NuStep, Inc.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
EE. UU.
(800) 322-2209
(734) 769-3939
www.nustep.com

Transforming Lives®

La información que contiene este manual es la más actualizada al momento de la impresión. Debido a nuestro compromiso de mejoramiento continuo, las especificaciones y las descripciones están sujetas a cambio sin previo aviso. Se prohíbe reproducir o transmitir ninguna parte de este manual de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, por cualquier motivo sin el consentimiento expreso por escrito de NuStep, Inc. © Copyright octubre de 2010 por NuStep, Inc.

NuStep® y Transforming Lives® son marcas comerciales registradas de NuStep, Inc.

Patentes 5,356,356, 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635, 7,775,942 y patentes pendientes en EE. UU.

ISO 9001:2008 Registrado.

Manual PN 53601 T5 Manual del usuario, Rev. A

CE